

# BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル2012年 2月

○営業時間...月～金10:00～23:00 土10:30～21:00 日10:30～18:00 休館日 第1・3・5月曜日、第2・4日曜日 部分は、レッスン・時間・インストラクター等、変更のお知らせです。

第2・4月曜日営業		火		水		木		金		土		第1・3日曜日営業	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
～10:00開店～		～10:00開店～		～10:00開店～		～10:00開店～		～10:00開店～		～10:30開店～		～10:30開店～	
		10:15～10:45 コアデ イョング ↓ 〈内田ふ〉	10:30～11:00 ウォーキング ↓ 〈土屋〉	※軽運動は、ストレッチ・フォームローラー・体操などを、ジムスタッフが行います。		10:30～(15分) 軽運動		10:30～(15分) 軽運動		～10:30開店～	～10:50～	～10:30開店～	
11:00～11:45 ラテンエアロ ↓ 45 〈鶴田〉		11:00～11:15 おしえてエアロ 11:15～11:45 はじめてエアロ ↓ 〈榎本〉	11:00～11:30 ジョギング ↓ 〈土屋〉	11:00～11:45 がんばりエアロ ↓ 45 〈佐藤〉	11:00～11:30 ウォーキング ↓ 〈鈴木〉	11:00～12:00 パワフルエアロ ↓ 60 〈榎本〉	11:00～11:30 中級クロール ↓ 〈長谷川〉	11:00～11:45 青竹ストレッチ ↓ 45 〈内田ふ〉		11:15～12:15 インナー パワーヨガ ↓ 60 〈安達〉	11:00～11:30 ウォーキング ↓ 〈高野〉	11:00～12:00 ラテンエアロ ↓ 60 〈鶴田〉	
12:00～13:00 ヨガ ↓ 60 〈山下〉		12:15～13:15 ヨガ (ボディヒーリング) ↓ 60 〈荻原〉		12:00～13:00 ラテンエアロ ↓ 60 〈鶴田〉	12:00～12:30 初めてスイミング ↓ 〈内田ひ〉	12:15～12:45 コアデ イョング ↓ 〈内田ふ〉		12:00～12:45 ベーシック ステップ ↓ 45 〈佐藤〉	12:00～12:30 クロール・背泳ぎ ↓ 〈和田〉	12:30～12:45 コアデ イョング ↓ 12:45～13:30 ポディ コンバット ↓ 45 〈土屋〉	12:00～12:45 初めて マスターズ ↓ 45 〈渡邊〉		13:00 ～ 15:00
		13:00～13:30 クロール・背泳ぎ ↓ 〈長谷川〉		13:15～13:30 テク	13:15～14:15 ボディ コンバット ↓ 45 〈土屋〉	13:00～13:30 はじめて ステップ ↓ 45 〈榎本〉	13:00～13:30 腰痛運動 ↓ 〈鈴木〉		13:30～14:00 ウォーク・ジョグ ↓ 〈鈴木〉	13:45～14:45 スンバ ↓ 60 〈藤巻〉	13:00～ ブルーライン サーキット30		ファミリー プール 【2コース】
		13:30～14:00 骨盤体操 ↓ 〈渡辺〉	13:30～14:00 初平・初パタ ↓ 〈長谷川〉										
		14:15～14:45 バレエフィット ↓ 〈渡辺〉		16:30～18:30 ご利用出来ません	16:30～18:30 ご利用出来ません	16:30～18:30 ご利用出来ません				16:30～18:30 ご利用出来ません	14:30～17:30 ご利用出来ません		
		19:15～19:45 初めてエアロ ↓ 〈鈴木〉		19:15～19:45 コアデ イョング ↓ 〈鈴木〉						19:15～20:00 レギュラー エアロ ↓ 45 〈佐藤〉	19:15～20:00 スンバ ↓ 45 〈林部〉		
20:15～21:00 ポディ コンバット ↓ 45 〈和田〉		20:00～21:00 ヨガ (ボディヒーリング) ↓ 60 〈荻原〉		20:00～20:45 楽楽 エアロ ↓ 45 〈藤巻〉		19:45～20:00 ジャムテクニック 20:00～20:45 ポディ ジャム ↓ 45 〈鈴木〉		20:15～21:00 やさしい ヨガ ↓ 45 〈佐藤〉		20:30～21:15 なんでも スイミング ↓ 45 〈土屋〉			
21:15～22:15 ポディ ジャム+ 60 〈Chika〉		20:30～21:00 脂肪バイバイ ↓ 〈高野〉		21:00～21:45 ポディ パンプ ↓ 45 〈宮沢〉	20:30～21:00 初めて加・背泳ぎ ↓ 〈土屋〉	21:00～22:00 ポディ コンバット ↓ 60 〈和田〉							
		21:15～21:30 21:30～22:15 ポディ ジャム ↓ 45 〈鈴木〉	21:00～21:30 初めて加・背泳ぎ ↓ 〈和田〉	21:30～22:00 ウォーク・ジョグ ↓ 〈土屋〉	21:00～21:30 ウォーキング ↓ 〈土屋〉								
			21:30～22:00 初めてパタフライ ↓ 〈和田〉										

終日フリーコース

↓ はじめての方にオススメのクラスです

月～金23:00閉館

短縮営業 2月11日(土)  
13:30～21:00  
〈新°がら〉 バレエフィット  
骨盤体操

～18:00閉館～  
**プライベートレッスン**  
ご希望のインストラクターと直接  
ご相談ください。  
ピラティス・各種レッスン(レスミ  
ルスプログラム)のテクニック・運  
動指導・柔軟体操やプールのスキル  
アップにおすすめ♪  
お一人様 30分 2,000円